

なゆたん通信

私が感銘を受けた一人でもある、105歳まで現役の医師として活躍した聖路加国際病院名誉院長の日野原 重明(ひのはら・しげあき)先生についてご紹介します。



1911年山口県生まれ。京都帝大医学部卒

日本で初の人間ドックを開設

小学生を対象に「いのちの授業」を続けた。

多数の著書があり、90歳で出版した「生きかた上手」がベストセラーになった。

日野原先生の睡眠時間時間はなんと4時間半、週に一度、徹夜。

96歳で徹夜をやめ睡眠を5時間に増やすが、この元気の源はどこからきていたのでしょうか…

そんな日野原先生は言葉をとても大切にされていたよう。

ほんの一部ですが、日野原先生の言葉をプレゼントします。

- ・ 生かされている最後の瞬間まで、人は誰でも『人生の現役』なのですから
- ・ 少し肩の力を抜いて、「お上手、お上手」と自分に声をかけていきましょう
- ・ 人間とはそもそも「病む」生き物であり、必ず欠陥を抱えて生きています
そのことを踏まえたとうえで、今日という日を健やかに生きればいいのです
- ・ 心の良い習慣というのは表情やしぐさにあらわれる。人の顔つきも習慣なのです
- ・ なんとと言っても、人が人に与える最高のものは、心である
- ・ 鳥は飛び方を変えることは出来ない。動物は這い方、走り方を変えることは出来ない。しかし、人間は生き方を変えることが出来る
- ・ 誰しも幸福を望みますが、それを実感することにおいてはきわめて鈍感です